
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 9

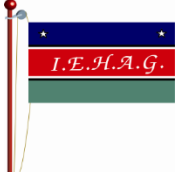

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: ERIKA INDIRA OSORIO VALENCIA		NÚCLEO DE FORMACIÓN: lúdico recreativo	
CLEI: 2	GRUPOS: 2-02 Y 2-03	PERIODO: 2	CLASES: SEMANA 15
NÚMERO DE SESIONES: 2	FECHA DE INICIO: MAYO 23	FECHA DE FINALIZACIÓN: 29 MAYO	

OBJETIVOS

- Objetivo 1: Reconocer la importancia de las actividades físico recreativas en la cotidianidad.
- Objetivo 2: Coordinar acciones de nuevos hábitos de vida saludable

- **INTRODUCCIÓN**

Sabemos que en Colombia y el Mundo estamos en una emergencia por la situación del virus COVID- 19 y de acuerdo con las medidas implementadas desde el Gobierno Nacional para hacer contingencia a esta problemática y así evitar el contagio masivo, se opta por la desescolarización de los estudiantes y se hace necesario plantear estrategias educativas de manera virtual para atender la población estudiantil. Es por eso, que desde el núcleo formativo ludicorecreativo se proponen una serie de actividades para que los estudiantes desarrollen desde sus hogares e interactúen con el docente a través de la virtualidad, permitiendo así la continuación del proceso académico que se venía realizando hasta el momento, como un acercamiento practico al proceso la teoría con los elementos más cercanos en su entorno y así vencer tantas barreras que tenemos de tipo tecnológico, logístico y de contacto.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 2 de 9	

Los talleres con sus actividades desarrolladas deberán ser enviados al correo: erikaosorio@iehectorabadgomez.edu.co

con fecha máxima de entrega del 29 de mayo, especificando el CLEI II, grupo: ___ y nombre completo del estudiante.

RECUERDA: ¡TU TE CUIDAS A CONCIENCIA Y TODOS NOS CUIDAMOS!

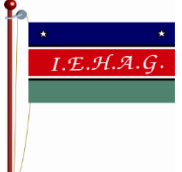

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS: Son acciones que permiten que una persona se entretenga o se divierta. Se trata de actividades que un individuo no realiza por obligación, sino que las lleva a cabo porque le generan placer. Por ejemplo: “El coleccionismo de botellas antiguas y la jardinería son mis actividades recreativas preferidas”, “Vamos a tener que pensar en alguna actividad recreativa para Tomas: de lo contrario, en las vacaciones, se va aburrir mucho”, las actividades recreativas en este río atraen a cientos de personas cada fin de semana”.

LOS PASATIEMPOS: Pueden considerarse como actividades recreativas, cuando una persona decide realizar un crucigrama, completar un rompecabezas o utilizar una consola de videojuegos, están buscando recreación.

UN HOBBY: Actividad u ocupación que se realiza meramente por placer durante el tiempo libre. "todo el dinero que gana, así como todo su tiempo libre, lo dedica a su gran hobby: la restauración de relojes antiguos", como la filatelia o el aeromodelismo, también forma parte de las actividades recreativas ya que permite al individuo relajarse y dejar de lado las presiones y las obligaciones de la vida cotidiana. Así se distiende y minimiza su nivel de estrés.

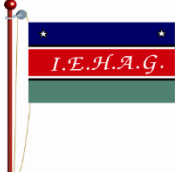

AFICCION: Una afición, pasatiempo o hobby, es una actividad productiva cuyo valor reside en que la persona que la ejecuta lo hace por su interés hacia la actividad en sí misma y sus frutos intelectuales, artísticos, deportivos o materiales.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 3 de 9	

En el caso de los Deportes, podrían considerarse como actividades recreativas cuando se desarrollan como método de esparcimiento. Sin embargo, estas disciplinas son competitivas: el objetivo del deportista es conseguir la victoria. Por eso no es preciso definir al futbol o al tenis, por citar dos deportes, como actividades recreativas, a menos que se juegan sin considerar los resultados o que se tome la búsqueda de resultados como un esparcimiento. Algunas consideraciones sobre las actividades recreativas y al respecto se destaca lo siguiente:

- Deben ser voluntarias y no obligadas ni forzadas.
- Son sinónimo de alegría y de felicidad.
- Se realizan sin esperar nada a cambio.
- Se convierten en una estupenda herramienta para poder disfrutar y pasarlo en grande, dejando de lado lo que son las obligaciones y compromisos, ya sean laborales o familiares.
- Son una manera estupenda, saludable y adecuada para que cualquier persona pueda aprovechar su tiempo libre como desea.
- Se pueden realizar de manera individual o bien de forma colectiva.
- Numerosas son las clasificaciones que existen acerca de las actividades recreativas, destacando algunas como las siguientes: Algunos estudiosos las dividen en tres grupos.
- LAS RELACIONES CON EL TURISMO, LAS CULTURALES Y EL RESTO.
- También existen autores que consideran que se pueden clasificar en cinco grandes conjuntos: LAS DEPORTIVAS, LAS CULTURALES, LAS DE ASISTENCIA A ACTOS QUE ESTAN PREVIAMENTE PROGRAMADOS, LAS RELACIONADAS CON ESPACIOS NATURALES Y LAS DE PURO ESPARCIMIENTO.

No obstante, la clasificación más generalizada es la que las agrupa de la siguiente forma: Las que se realizan al aire libre, las de creación manual y artística. Las actividades recreativas que se traducen en asistencia a espectáculos, las que son de tipo socio-familiar, las de lectura, las actividades de relajación, las deportivas y las actividades recreativas lúdicas, las culturales participativas, las visitas, lo que son actividades audiovisuales y las relacionadas con pasatiempos y hobbies.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 4 de 9

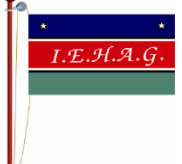

ACTIVIDAD 2: ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Y APLICACIÓN DE LA TEMÁTICA.

A continuación de este listado de actividades para equilibrio, coordinación y flexibilidad, diseña un plan de trabajo con alguien o un grupo de personas y establece una jornada de actividades lúdico recreativas. Enviar las evidencias vía video.

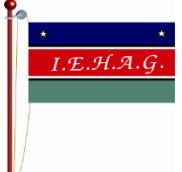

Escribe el lugar, fecha, cuantas personas se beneficiaron y evalúa con ellos si les gustaría repetir el encuentro. Describe tu como te sentiste dirigiendo a otras personas y enseñando desde cosas simples beneficios a la salud y el bienestar de niños, jóvenes o adultos.

Inventa o construye creativamente con gente de tu casa alguna actividad o hobby y comparte con fotos dicha experiencia.

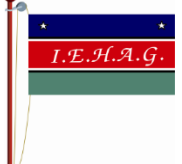

Actividades Físicas		
Equilibrio	Coordinación	Flexibilidad
<p>Duración 10 minutos.</p> <p>1) Consiste en caminar por encima de una línea suavemente, luego se repite el mismo ejercicio pero con las manos extendidas.</p> <p>2) También desde la posición de pie (Parado) se les orienta extender una pierna al frente con las manos extendidas, alternando ambas piernas.</p>	<p>Duración 5 minutos.</p> <p>1) Al sonar de una palmada tocar 2 o más segmentos del cuerpo variando el ritmo.</p>	<p>Duración 10 minutos.</p> <p>1) Consiste en pararse con un palo de 70 centímetros y realizar movimiento suave hacia el frente, después se repite el mismo ejercicio pero hacia atrás. Además desde la posición de pie, con el palo en las manos, realiza arqueado hacia los laterales.</p>

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 5 de 9

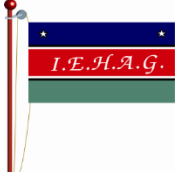

<p style="text-align: center;">Duración 30 a 40 seg. Por lado.</p> <p>1) Brazos al frente mantener una pelota, luego brazos ambos lados mantener una pelota, luego con un solo brazo.</p>	<p style="text-align: center;">Duración 5 minutos.</p> <p>1) A una distancia prudencial lanzar y recepcionar el balón</p>	<p style="text-align: center;">Duración 5 minutos.</p> <p>1) En dúos o tríos realizar los movimientos siguientes ante las ordenes del promotor, cambiar de posiciones de brazos, un brazo arriba y uno abajo, un brazo al frente, un brazo atrás, llevar los dos brazos a la vez al frente y lateral, llevar los dos brazos arriba y volver a la posición inicial de firme.</p>
--	--	--

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 6 de 9

Duración 2 minutos.	Duración 5 minutos.	Duración 5 minutos.
1) Que realicen las acciones motoras: recoger objetos del suelo.	1) Tocar con brazo izquierdo la pierna derecha y viceversa. 2) Tocar pies, tocar pecho con brazos cruzados y estático con brazos arriba.	1) Flexión y extensión de brazos al frente con pesas, luego lateral con pesas. Aducción abducción de brazos hasta la altura de los hombros con pesas. 2) Flexión y extensión del codo con hasta el pecho con pesas. 3) Supinación y pronación de brazos con pesa

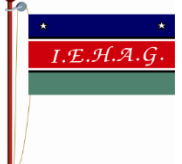

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 7 de 9

Duración 5 minutos.	Duración 5 minutos.	Duración 5 minutos.
<p>1) Indicar al abuelo que se levante de una silla sin ayuda de las manos y brazos, cruza los brazos al frente y mantén la espalda recta. Haz 10 repeticiones.</p>	<p>1) Caminar y cambiar de dirección al recibir una orden verbal. Usando distintos patrones de la marcha (p. ej. un paso hacia atrás, de lado).</p>	<p>1) Sentados y con ayuda de un banco</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenga una pierna estirada sobre el banco • Mantenga la otra pierna fuera del banco, con la planta del pie apoyada en el suelo • Enderece la espalda • Inclínese hacia delante con suavidad. • Repita con la otra pierna.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 8 de 9

<p style="text-align: center;">Duración 5 minutos.</p> <p>1) Sobre una mesa estará una línea ya marcada y 10 envases plásticos. Cada abuelo debe colocar los envases sobre la línea, esto sobre el menor tiempo posible. Repetir varias veces.</p>	<p style="text-align: center;">Duración 5 minutos.</p> <p>1) En círculo los abuelos realizaran pase de bastón por arriba y por los laterales de su cuerpo.</p>	<p style="text-align: center;">Duración 5 minutos.</p> <p>1) Sostenga la toalla con su mano derecha Levante y doble su brazo derecho de manera de deslizar la toalla por la espalda. Cambie de posiciones.</p>
<p style="text-align: center;">Duración 5 minutos.</p> <p>1) Todos en círculo, un abuelo tomara un hilo se lo dará al primer abuelo y recorrerá a todos los ubicados en el círculo. Pasara el hilo por donde quiera, cuando llegue al inicio se devolverá de la misma manera como empezó hasta llegar al inicio.</p>	<p style="text-align: center;">Duración 5 minutos.</p> <p>1) Se colocan varios objetos por todo el lugar de trabajo, y se le indica al abuelo que recorra todo el lugar. El promotor ira detrás del abuelo.</p>	<p style="text-align: center;">Duración 5 minutos.</p> <p>1) Sentados flexionar piernas con pies apoyados sobre el piso. Luego colócalos en cruz. Se repite 10 veces.</p>

Busca en este link: <https://www.efdeportes.com/efd192/actividades-fisico-recreativas-para-el-adulto-mayor.htm>

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código?	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 9 de 9	

ACTIVIDAD 3: ACTIVIDAD EVALUATIVA.

¿En tiempos de pandemia que hobby has descubierto o afianzado en tu vida??

¿Qué hobbies compartes con los miembros de tu familia?

¿Si fueras empresario le invertirías a un negocio de hobbies o de actividades física o recreativas de que tipo?

Diseña una idea de negocio en una cartelera frente a esto.

Ver link: <https://youtu.be/GQUyDjl037Y>

FUENTES DE CONSULTA

Autores: Julián Pérez Porto y María Merino. Publicado: 2015. Actualizado: 2017.

Definicion.de: Definición de actividades recreativas (<https://definicion.de/actividades-recreativas/>)

<https://youtu.be/GQUyDjl037Y>

<https://www.efdeportes.com/efd192/actividades-fisico-recreativas-para-el-adulto-mayor.htm>

<https://youtu.be/mZcQANq9njA>